

みんなでつくろう健康つしま



皆さんは、「みんなでつくろう健康つしま」というフレーズを聞いたことはありますか？
これは、私たちの健康生活を守るために平成21年に作成したキャッチフレーズです。
医療・福祉・介護など、私たちが健康

に生活するために必要な社会資源は、有限です。これらを守り育てるためには、自分の健康に関心を持ち、医療機関を適切に利用するといった、私たち自身の理解と行動が重要です。このことを考え直すきっかけとしていただけられるようにという思いで作成しました。

- 「みんなでつくろう健康つしま」は、次の8つのキーワードで構成されています。
- ①「知ること」が健康づくりの第一歩
 - ②病気の予防・早期発見・早期治療が重要ですよ
 - ③一人で悩まず、まず相談
 - ④地域とのつながりが、健康生活を支えます
 - ⑤持っていますか？かかりつけ医
 - ⑥本当に必要ですか？その救急
 - ⑦理解していますか？病気のこと、医療のこと
 - ⑧「ありがとう」感謝の言葉が潤滑油
- これらのキーワードの実践のため、市では、様々な取り組みを進めてきました。ここでは、保健センターで実施する教室や講座の一部を紹介します。

「知ること」が健康づくりの第一歩
津島市糖尿病大学

糖尿病は正しい知識でコントロールすれば、怖い病気ではありません。
津島市糖尿病大学は、24年度に「予防コース」を、25年度には「予防コース」を修了した方を対象に「専門コース」を順次開講しました。

今年度からは「専門コース」の卒業生が「糖尿病予防し隊」として、糖尿病の発症予防・重症化予防を地域で啓発するボランティア活動を進めていきます。
保健センターでは、管理栄養士・保健師・看護師・歯科衛生士が一緒になって、市民病院の協力を得ながら、大学運営



▲入学式の様子

を行っています。
参加者の半数は、糖尿病で治療してみえますが、正しい知識を身につけ、病気に上手に付き合っています。糖尿病ではない方も、生活習慣を振り返り、活き活きと活動しています。「健康は、ほかの人に伝播する」とか、「ボランティア活動に積極的な人ほど元気」といわれますが、津島市糖尿病大学の参加者を見てみると「なるほど」と実感します。
さて、今年度は6月7日(土)に入学式を行います。糖尿病の方も、そうでない方も参加できます。興味のある方は、保健センターにご連絡ください。

子どもたちにも正しい知識を

テレビやゲームで夜更かししたり、塾や習い事などで就寝時間が遅い子どもが増えています。起床が遅くなり、朝ごはんもきちんと食べられなくなりがちです。また、朝ごはんを食べていても、バランスが偏っている場合も見受けられます。

成長期の子どものうちに正しい生活習慣を身につけることは、学習意欲や体力の向上はもちろん、大人になっても健康やかな生活を送るために重要なことです。

小学校では、5年生を対象に健康教育カリキュラムを作成しています。総合的な学習のうち1時間を活用して、保健師・管理栄養士・担任教師による「早寝・早起き・朝ごはん」を実施し、生活習慣を改善して規則正しい生活を送るよう教えています。



地域とのつながりが、健康生活を支えます
元気でいよう会

「元気でいよう会」とは、保健センターが実施する健康づくり推進員養成講座を修了した方が、「この地域で、健康づくりのために何か活動しよう」と集まってきた会です。自分・家族・まわりの人の健康づくりを推進する活動により、人と人がつながり合い、誰もが笑顔で元気に暮らせるまちづくりの実現を目指しています。

平成25年4月に活動を開始し、現在の会員は24人です。今後、地域でウォーキングのイベントや健康に関する講座を開催しようと考えています。



元気でいよう会を応援するスタッフ

保健センターのスタッフは、保健師・管理栄養士・事務職それぞれの専門分野を活かし「元気でいよう会」の活動を応援しています。「元気でいよう会」のやる気・行動力・発想力、そして笑顔にいつも感動しています。

「行政ができる健康づくり」と「市民だからこその健康づくり」を融合させ、津島市に健康づくりの輪が広がることを願い、「元気でいよう会」の活動をますます発展させていきたいと考えています。

さて、20ページに今年度の「健康づくり推進員養成講座」を掲載しました。あなたも「元気でいよう会」の仲間になりませんか？

一人で悩まず、まず相談
保健センターを活用して元気に！

保健センターでは、保健師・管理栄養士・看護師・歯科衛生士が、皆さんの健康づくりを応援しています。

「市政のひろば」には、28ページのよう

に、毎号、相談窓口を掲載しています。健康上のお悩みについて、お気軽にご相談ください。

また、相談以外にも、健康づくりのための教室や講座をたくさん開催しています。「市政のひろば」に掲載して募集しますので、ぜひ、ご参加ください。

持っているか？かかりつけ医
適切な受診をこころがけましょう

大きな病院に集中するようになると、高度で専門的な治療を必要としている患者さんの待ち時間が長くなったり、医師の負担が大きくなるなどのおそれがあります。ご自身のかかりつけ医を持って、病気や症状にあった受診をこころがけましょう。

かかりつけ医には、「待ち時間が比較的短い」「必要に応じて専門医を紹介してくれる」「普段の状態・家族の病状や病歴などを把握し、健康をサポートしてくれる」などのメリットがあります。

本当に必要ですか？その救急
休日や夜間の病気のときは…

津島地区休日急病診療所（藤浪町）では休日の診療を、海部地区急病診療所（我原町）では平日夜間診療の他、休日診療も行っています。

また、医師会と歯科医師会の協力により、外科及び歯科について、休日在宅当番医制で診療を行っています。

その日の当番医がどこかを含め、診療可能な診療所は、消防本部や救急医療情報センターへの電話で知ることができます。「市政のひろば」では、28ページのよう

に、毎号、時間外の診療について情報提供しています。症状によってはもちろん病院に行く必要がありますが、症状に応じて、これらの情報を活用ください。

問合 保健センター ☎24-1111